



Votre panier de la semaine du 6 septembre au 12 septembre :

Pommes de terre- Salade : batavia-Courgettes -Concombres - Tomates cerises- Aubergines- Thym-Poivrons- Piments d



Nos suggestions de recettes

Tarte salée poivron – mozzarella

Ingrédients : 1 pâte feuilletée ou brisée, 2-3 poivrons, quelques tomates cerises, 1 mozzarella, crème fraîche ou liquide, 2 œufs, gruyère, moutarde ancienne, persil, poivre, sel.

1. Mettez la pâte dans le fond d'un moule à tarte.
2. Badigeonnez le fond de moutarde à l'ancienne.
3. Déposez les tranches de mozzarella, gruyère, tomates cerises coupées en deux, les poivrons coupés en petits dés uniformes.
4. Dans un saladier, mélangez les œufs, la crème, le persil, sel et poivre.
5. Versez la préparation sur le dessus, mettez au four à th.6 (180°C).
6. Dégustez chaud ou froid avec une salade

Astuce : parsemez de thym sur le dessus avant cuisson.

Conseil de conservation des tomates cerise : à réception de votre panier, déballer les tomates et lavez-les, égoutter et éponger mettez-les au frais si vous ne les consommez pas dans l'immédiat

Tajine poulet, courgettes, poivrons et pommes de terre

Ingrédients : 4 cuisses de poulet, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 oignons, 1 cuillère à café de curcuma, ½ cuillère à café de cannelle, ½ cuillère à café de cumin, 2 gousses d'ail, 1 cube de bouillon de volaille (300 ml), 2 courgettes, 5 pommes de terre, 1 à 2 poivrons, sel et poivre.

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une Tajine. Mettez les cuisses de poulet à dorer de tous les côtés à feu vif.
2. Pelez les oignons et coupez-les en lamelles.
3. Ajoutez-les au poulet avec les épices et l'ail haché.
4. Salez, poivrez et ajoutez le bouillon de volaille. Mettez le couvercle et laissez cuire 30 minutes à feu doux.
5. Pendant ce temps, lavez et coupez les courgettes, puis coupez-les en tronçons. Emincez le poivron après l'avoir lavé.
6. Epluchez les pommes de terre et réservez-les dans un saladier avec de l'eau froide.
7. Au bout de 30 minutes, ajoutez tous les légumes dans la Tajine.
8. Couvrez à nouveau et poursuivez la cuisson, encore 1 heure à feu très doux.

Omelette aux piments doux du pays Basque

Ingrédients : 4 œufs, 1 oignon, 2-3 piments ou plus, piment d'Espelette, sel

1. Epépinez les piments et coupez-les en 4 ou 8, dans le sens de la longueur. Emincez l'oignon.
2. Faites fondre les piments et les oignons dans une poêle avec un peu de matière grasse. Lorsque les oignons sont bien blonds et les piments moelleux, réservez.
3. Battez les œufs, salez, incorporez les piments et l'oignon.
4. Faites bien chauffer la poêle. Versez la préparation. Laissez l'omelette prendre tout en décollant et en mélangeant un peu le fond, à l'aide d'une spatule en bois. Lorsque l'omelette est cuite sur le dessous, couvrez la poêle à l'aide d'une assiette et renversez l'omelette dessus, avant de la glisser à nouveau dans la poêle pour faire cuire l'autre côté.
5. Laissez cuire encore 2 minutes avant de démouler l'omelette dans un plat de service.

Conseil de conservation de votre salade : *immergez votre salade dans un bac d'eau froide et un peu de vinaigre blanc. Laissez-la tremper 10 minutes, séparez les feuilles, essorez-les. Dans un saladier, disposez du papier absorbant, mettez les feuilles de salade essorées recouvert d'un papier absorbant avant de mettre au frigo. (Vous pouvez utiliser un sac congélation). J'utilise un saladier avec couvercle, elle se garde bien plusieurs jours*